



Pel meu futur fill, des d'avui mateix

Respiro Salut

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

 Pla Director d'Oncologia

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

emBaràs
sensefum

L'embaràs és una etapa molt important: el teu futur fill o filla va creixent i has de tenir una **cura especial de tu i del teu entorn**.

Per aquesta raó, **és un bon moment per deixar de fumar** i procurar que les **persones que t'envolten també ho deixin o evitin fumar a prop teu**.



Si tu no fumes i els del teu entorn tampoc, **enhorabona!**

Però si encara fumeu, aquí **us oferim** uns quants comentaris i **consells pràctics** que us poden ajudar a deixar-ho.

Ara deixar de fumar és important per tres raons:

- ✓ Per la teva salut.
- ✓ Per la salut del teu fill o filla.
- ✓ Per la salut dels qui t'envolten.



Deixar de fumar és possible!

Una de cada tres dones són fumadores en el moment de saber que estan embarassades, i **moltes ho deixen**.

Si la teva parella o altres persones del teu voltant fumen, recorda que **l'exposició al fum ambiental de tabac comporta riscos importants per al futur fill o filla i per a tu mateixa**.

➔ **Tot són beneficis quan deixes de fumar!**



Tu ets la primera beneficiada i el teu fill/filla també ja que es redueix el risc de:

- Ruptura prematura de membranes i part prematur
- Mort fetal, avortament
- Augment de la mortalitat i morbiditat perinatal
- Baix pes en néixer
- Síndrome de mort sobtada del lactant
- Retard en el creixement

Si altres ho han aconseguit... jo també!

Si ja t'has decidit, prepara el moment:

- Fixa un dia per deixar-ho (diumenge vinent per exemple, o el dilluns de la setmana entrant...) de manera que te'n vagis fent a la idea.



- Digues-ho a la teva parella i o a les persones que t'envolten. Si també fumen, és un bon moment per implicar-los i compartir el procés de deixar de fumar.

➔ Pel futur fill o filla i per tu... val la pena!

I els primers dies?

Superaràs més fàcilment les dificultats si saps per endavant quines seran:

- Segurament sentiràs desitjos de fumar. És normal: quan deixem de fer qualsevol cosa a la qual estem habituats, ens és complicat oblidar-nos-en.
- Potser tindràs dificultats per concentrar-te i sentiràs més nerviosisme i ansietat. Això és que el teu cos troba a faltar la nicotina del tabac.
- Possiblement t'augmentarà la gana. Això també és degut, en part, a l'ansietat.
- Si tens qualsevol dubte respecte a això, parla amb el personal sanitari que porta el teu embaràs, ells valoraran si necessites o no tractament substitutiu de nicotina o mesures de suport psicològic.



Davant aquests símptomes... Què puc fer-hi?

Pensa que després dels dos o tres primers dies, ja hauràs passat la fase pitjor. ÀNIM!

Vet aquí uns quants consells que et poden ajudar a reduir el malestar:

- Substitueix les situacions en què acostumaves a fumar per d'altres que et distreguin i et mantinguin activa.
- Beu molta aigua i suc i mastega xiclets sense sucre si tens gana.



- Evita begudes amb cafeïna. I camina, i pren un bany si et sents nerviosa.
- Menja aliments que portin fibra.



I amb relació a l'entorn?

- Procura evitar que es fumi al teu voltant

➔ **És important per a tu i per al teu fill!**

- Sempre que puguis triar, evita ambients amb molt de fum com ara bars, cafeteries, etc. I escull espais oberts o lliures de fum.
- Si a les persones que conviuen amb tu els costa molt no fumar, poseu-vos d'acord en quin espai concret podran fer-ho.

	Setmana de gestació	Visita de control	Data de la propera visita de seguiment
Primer trimestre	4a	1a	
	8a		
	12a		
Segon trimestre	16a	2a	
	20a	3a	
	24a	4a	
Tercer trimestre	28a	5a	
	32a	6a	
	36a	7a	
	40a	8a / 9a	
	42a	10a / 11a	



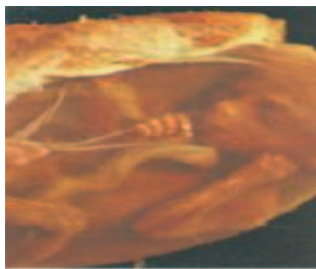
Tenir cura d'ell o ella, des del primer dia... sense fum de tabac



Per a la seva salut i la teva, tot resulta més fàcil... primerament un dia, després un altre...



Sense fum de tabac, ell o ella va creixent amb molts menys riscos



Si necessites un cop de mà, no dubtis a buscar el suport dels professionals sanitaris



Aprofita l'esforç que has fet durant l'embaràs i segueix sense fumar. Tu et trobaràs millor i recorda que mantenint l'entorn del bebè lliure de fum de tabac podràs evitar-li problemes de salut com ara l'asma i altres malalties respiratòries.

On pots trobar informació?



Davant qualsevol dubte, parla amb els/les professionals sanitaris que porten el teu embaràs o amb els/les professionals del centre d'Atenció Primària.

Centres d'Atenció primària Centres de deshabituació tabàquica

Departament de Salut.
Generalitat de Catalunya
[www.gencat.net/salut/depsan/
units/sanitat/html/ca/tabac/
index.html](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/tabac/index.html)

Tractaments per deixar de fumar i consells

Societat Espanyola
d'Especialistes en Tabaquisme
www.sedet.es/sedet/index.html

Teràpies presencials i on line Sanitas

www.hoylodejo.com

SANITAT RESPON

Departament de Salut.
Generalitat de Catalunya
☎ 902 111 444

INFOCÀNCER

Asociación Española
contra el Cáncer
☎ 900 100 036

INFOLÍNIA

Unitat de Tabaquisme de
l'Hospital de Bellvitge/Instituto
de Investigación en Tabaquismo

Atenció de:
9 a 14 i 15 a 20 horas;
dilluns a divendres.
Caps de setmana:
atenció a les urgències.
☎ 901 103 105

Corporació Sanitària Clínic
☎ 902 113 830

CAS Horta-Guinardó
C/ Sacedón, 18, baixos
☎ 93 407 13 16